

SEGURIDAD EN EL COLE

En el colegio pasamos gran parte del día haciendo actividades, que si no tenemos cuidado, nos pueden hacer daño a nosotros o a otros compañeros. Para evitar estos peligros debemos estar bien informados.

1 Heridas y golpes

- Usa las tijeras solo para cortar papel y guárdalas al terminar.
- No juegues con objetos de cristal.
- No lances piedras o juegues con palos a la altura de los ojos.
- Cuando corras mira siempre al frente.
- Abre las puertas con cuidado.

2 Ruidos

- No grites, acércate a tu compañero.
- Escucha música a un volumen moderado.
- No te pongas muy cerca de altavoces, coches, televisión, etc.

3 Dolor de espalda

- Mantén la espalda y cuello recto y cabeza alta
- Utiliza mochila de asas acolchadas con ajuste a la cintura. Ponte las dos asas a la espalda.
- No llenes la mochila en exceso, máximo 10% de tu peso. Si puedes utiliza la taquilla.
- Ajusta la mesa, silla y foco de luz para ti.
- Alterna trabajo, descanso y juego.



PELIGROS EN EL AULA

4 Caídas

- Evita correr por suelos mojados. No te subas en las mesas o sillas.
- Baja de uno en uno los escalones. Utiliza la barandilla o pasamanos.
- Si ves agujeros o líquidos en el suelo, avisa.
- No empujes a otros compañeros.
- Cuidado al jugar cerca de esquinas, escaleras, puertas, etc.
- Utiliza las papeleras.

5 Atragantarse o ahogarse

- Come y bebe con cuidado.
- No juegues con bolsas de plástico y no metas objetos extraños en la boca o nariz.
- No agarres a los compañeros por el cuello.

6 Tarea escolar y agresiones

- Pide ayuda en las tareas difíciles.
- Organízate un horario de tarde, con un rato para jugar o practicar deporte.
- Respeta a tus compañeros y habla los problemas.
- Pide ayuda si te gritan, insultan o pegan y no permitas que se lo hagan a otros compañeros.



TEN CUIDADO

7 Molestias en la vista

- Lee con suficiente luz, si es posible luz natural.
- Mantén más de 40 cm. entre los ojos y la pantalla o libro.
- No abuses del uso de tablet, ordenador, móvil, etc. Ten en cuenta el tiempo de juego.
- Descansa 10 minutos cada hora de estudio.



8 Electricidad

- Evita tocar enchufes o cables rotos, farolas, etc.
- Para desconectar un aparato eléctrico, no tires del cable, hazlo de la clavija.
- No utilizar descalzos aparatos eléctricos conectados.

9 Quemaduras

- Protégete del sol, juega a la sombra, utiliza una gorra y/o crema solar.
- Evita estar cerca de estufas, radiadores eléctricos, etc.
- No llevar al cole petardos, mecheros o cerillas.

**SI DETECTAS
UN PELIGRO AVISA AL
PROFESOR**



Fraternidad
Muprespa

10 Coches

- En las excursiones sigue las instrucciones del profesor.
- Cruza por los pasos de peatones y cuando el semáforo este en verde para el peatón.
- Mira antes de cruzar y si lo necesitas pide ayuda a un adulto.
- No juegues cerca de zonas circulación de coches.
- En el autobús ponte el cinturón de seguridad
- Si vas en bici al cole, ten mucho cuidado y usa el casco.



SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo.

Consulte nuestros certificados en:
www.fraternidad.com/certificados

Ref. CEP-0437



FraternidadMuprespa @MutuaFM

www.fraternidad.com/previene



Fraternidad
Muprespa

ESCUELA DE PREVENCIÓN

LLEVAR
LA PREVENCIÓN
A LA ESCUELA

